2024/11 木曜日～日曜日

スタジオプログラム スケジュール

STUDIO PROGRAM

木

スタジオ	ホットヨガ	ピラティス①	ピラティス②	リバーウォークスタジオ
10:30～11:15 ディスコワールド AKI	マット縦向き 11:00～12:00 リラックスヨガ yanase	11:00～11:40 ココカラウエスト momo	11:30～12:10 はじめてヒップス yui	レッスン無し
11:30～12:15 ヨガ 山根		12:30～13:10 ココカラウエスト yanase	12:25～12:55 体験クラス	
12:30～13:15 ボディコンバット 四本 LesMills			13:30～14:15 コア＆アームス yanase	
14:30～15:15 社交ダンス 中嶋	マット縦向き 15:00～16:00 コンディショニングヨガ yoko			
15:30～16:30 社交ダンス （有料） 中嶋				
19:00～19:45 ハウスダンス REIJI	マット縦向き 19:15～20:00 ベーシックヨガ kumiko	19:00～19:40 はじめてウエスト miho	19:00～19:40 ココカラヒップス wada	
		19:50～20:35 バック＆チェスト miho	19:50～20:30 はじめてアームス wada	
20:30～21:15 ボディパンプ ko☆ LesMills	マット縦向き 20:45～21:30 リラックスヨガ kumiko		20:45～21:25 ココカラヒップス miho	

22:00 閉館

金

スタジオ	リバーウォークスタジオ
13:30～14:30 ヨガ （有料） 山根	11:00～11:40 ココカラヒップス wada
毎月第1･第3週 ※当日来館順	12:15～12:45 体験クラス
レッスン無し	13:45～14:15 体験クラス
	18:45～19:25 ココカラヒップス wada
	20:00～20:30 体験クラス

土

スタジオ	ホットヨガ	ピラティス①	ピラティス②	リバーウォークスタジオ
10:30～11:15 コンビネーションステップ 高嶋	マット縦向き 10:45～11:30 ベーシックヨガ yoko	11:00～11:40 はじめてウエスト kakimoto	11:00～11:45 ウエストコア endo	11:00～11:40 はじめてヒップス yui
11:30～12:15 HIPHOP やっぴー	マット縦向き 12:00～13:00 ベーシックヨガ momo	11:55～12:35 ココカラアームス kakimoto	11:55～12:35 はじめてチェスト endo	12:15～12:45 体験クラス
13:20～13:50 バレエストレッチ momo			12:55～13:40 コア＆ヒップス kakimoto	
14:00～14:45 クラシックバレエ momo			14:15～14:55 ココカラウエスト yanase	14:45～15:25 ココカラウエスト yui
14:55～15:40 クラシックバレエ（有料） momo			15:10～15:50 カーディオピラティス yanase	15:45～16:25 はじめてヒップス yui
【キッズスクール】 16:30～17:30 【ハニーズダンスアカデミー】 エレメンタリーベーシック	マット横向き 17:00～18:00 ベーシックヨガ miho		16:05～16:50 コア＆レッグス yanase	

19:00 閉館

日

スタジオ	ホットヨガ	ピラティス①	ピラティス②	リバーウォークスタジオ
10:30～11:15 ピラティス 柿本	マット横向き 10:45～11:45 コンディショニングヨガ miho		11:00～11:40 はじめてコア momo	11:00～11:40 ココカラウエスト yui
11:45～12:30 ボディパンプ ko☆ LesMills	マット横向き 12:15～13:00 ベーシックヨガ ooda		CHANGE 11:55～12:40 バック＆チェスト momo	12:30～13:10 はじめてヒップス yui
13:00～13:45 ボディコンバット 川尻 LesMills	13:30～14:15 ヨガ棒･リンパオイル （有料） 小山 隔週レッスン	13:00～13:40 ジャンプ＋ endo	13:30～14:10 はじめてバック ooda	
	マット縦向き 15:00～15:45 リラックスヨガ momo	13:55～14:35 はじめてチェスト endo	14:50～15:35 コア＆ヒップス miho	14:30～15:00 体験クラス
	マット横向き 16:30～17:30 コンディショニングヨガ miho		16:30～17:10 ココカラウエスト momo	16:00～16:40 ココカラウエスト yui

19:00 閉館

スターピラティスリバーウォーク北九州店

11月4日(月)は祝日の為、

15時までの営業となります。